

## خواب ناکافی کودکان را چاق می‌کند

تحقیقات اخیر محققان نشان داد خواب ناکافی کودکان می‌تواند به وزن زیاد آنها در سال‌های بعد منجر شود.



تحقیقات اخیر محققان نشان داد خواب ناکافی کودکان می‌تواند به وزن زیاد آنها در سال‌های بعد منجر شود.

به گزارش گروه اجتماعی فارس، تحقیقات جدید نشان داد که از دست دادن خواب زیاد در دوران شیرخوارگی و دروان کودکی می‌تواند به وزن بیش از حد در سال بعد منجر شود.

این مطالعه بر 1046 کودک در «ماساچوست» انجام گرفت و عوامل مختلفی بر روی آنها مورد بررسی قرار گرفت.

آنها اطلاعاتی را از مادران این کودکان در مورد عادات بچه‌ها، خواب شبانه در 6 ماه گذشته، 3 سال و 7 سال جمع‌آوری کردند.

محققان همچنین از مادران همچنین خواستند تا پرسشنامه‌هایی را از زندگی فرزند خود پر کنند.

آنها، کودکان را در هفت مورد از جمله قد، وزن، توده بدون چربی بدن و چربی شکمی مورد بررسی قرار دادند.

نتایج تحقیقات نشان داد که خواب کمتر با درآمد پایین‌تر، آموزش و تربیت پایین‌تری در میان اقلیت‌های نژادی و قوی شایع‌تر بوده است.

این تحقیقات همچنین نشان داد که خواب ناکافی تاثیر بیشتری بر چاقی می‌گذارد و محققان توصیه کردند که برخی از روش‌های مفید عادات خواب خوب را ترویج می‌کند.

تنظیم یک زمان خواب سازگار، محدود کردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار در اواخر روز برای خواب کودکان مفید است.